

**COLEGIADO DO CURSO DE FISIOTERAPIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II**

**LESÕES EM PRATICANTES DE JUDÔ E A REABILITAÇÃO
FISIOTERAPÊUTICA: uma revisão narrativa**

**Injuries in Judo Practitioners and Physiotherapeutic Rehabilitation:
the narrative review**

Lara Carolina Loureiro de Oliveira¹, Leonardo Malta Azevedo²

¹Discente do curso de Direito da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. e-mail laracarolinaloureiro2@gmail.com

²Docente do curso de Direito da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. e-mail fisio.leo.malta@gmail.com

RESUMO

Objetivo: O presente estudo tem como objetivo analisar os principais fatores relacionados às lesões musculoesqueléticas em praticantes de judô, identificar as regiões corporais mais acometidas e discutir a atuação fisioterapêutica na prevenção e reabilitação dessas lesões. A escolha do tema justifica-se pela alta incidência de lesões nessa modalidade esportiva e pela carência de revisões sistematizadas que abordem, de forma específica, a fisioterapia no contexto do judô. **Materiais e Métodos:** Este trabalho caracteriza-se como uma revisão narrativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados PEDro, PubMed e Scielo. Os critérios de inclusão consideraram artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, com foco em estudos que abordam aspectos biomecânicos, epidemiológicos e terapêuticos relacionados às lesões no judô e à atuação do fisioterapeuta. Foram utilizados os descritores: “fisioterapia no judô”, “lesões no judô”, “reabilitação esportiva” e “prevenção de lesões”. O judô apresenta alta prevalência de lesões musculoesqueléticas, especialmente em ombros, joelhos, tornozelos e coluna lombar. **Contexto Teórico:** A fisioterapia esportiva contribui com abordagens preventivas e reabilitativas, utilizando estratégias multidisciplinares, controle motor, treino proprioceptivo e biomecânica funcional, visando restaurar o desempenho e reduzir riscos em atletas. **Conclusão:** O estudo conclui que o judô, embora seja um esporte de grande valor técnico e educativo, apresenta alto risco de lesões musculoesqueléticas, especialmente em

*Artigo Científico apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia
CESUPI ou Madre Thaís, 05/2052.*

articulações e na coluna. A ausência de estudos relacionados a reabilitação nas lesões no judô ressaltam a importância de futuras pesquisas nessa área.

Palavras-chave: Lesões, Judô, reabilitação e Artes Marciais.

Objective: The present study aims to analyze the main factors related to musculoskeletal injuries in judo practitioners, identify the most affected body regions, and discuss the role of physiotherapy in the prevention and rehabilitation of these injuries. The choice of this topic is justified by the high incidence of injuries in this sport and the lack of systematic reviews specifically addressing physiotherapy in the context of judo. **Materials and Methods:** This work is characterized as a narrative review conducted through searches in the PEDro, PubMed, and Scielo databases. Inclusion criteria considered articles published between 2015 and 2025, focusing on studies that address biomechanical, epidemiological, and therapeutic aspects related to injuries in judo and the role of physiotherapists. The following descriptors were used: “physiotherapy in judo,” “injuries in judo,” “sports rehabilitation,” and “injury prevention.” **Theoretical Framework:** Judo presents a high prevalence of musculoskeletal injuries, especially in the shoulders, knees, ankles, and lumbar spine. Sports physiotherapy contributes with preventive and rehabilitative approaches, utilizing multidisciplinary strategies, motor control, proprioceptive training, and functional biomechanics to restore performance and reduce risks in athletes. **Conclusion:** The study concludes that judo, although a sport of great technical and educational value, presents a high risk of musculoskeletal injuries, particularly in the joints and spine. The lack of studies related to rehabilitation of injuries in judo highlights the importance of future research in this area.

Keywords: Injuries, Judo, Rehabilitation and Martial Arts

1 INTRODUÇÃO

O judô é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo, destacando-se por um vasto conjunto de técnicas e uma base filosófica importante para a formação do indivíduo (Barsottini *et al.*, 2016). A prática regular do judô exige grande esforço físico e habilidades técnicas, fatores que aumentam a probabilidade de lesões, principalmente musculoesqueléticas, que são comuns entre os praticantes (Dorta, 2015).

No ano de 1914, o Judô foi introduzido no Brasil através do Conde Koma (Mitsuyo Maeda), em 1964 foi reconhecido como esporte olímpico durante os Jogos Olímpicos de Tóquio, ganhando muita visibilidade com o passar dos anos, tornando-

se a modalidade individual que trouxe o maior número de medalhas para o Brasil (Oliveira *et al.*, 2017).

As lesões no judô possuem uma natureza multifatorial, sendo influenciadas por fatores intrínsecos, como gênero, condição física e histórico de treinamento, e fatores extrínsecos, como a intensidade e a modalidade do treinamento (Manzato *et al.*, 2017). Os fatores extrínsecos envolvem associação com o meio externo, sendo um adversário, uma queda ou uma pancada durante a luta (Lopes; Neto, 2018). Essas lesões estão associadas ao contato físico constante e a técnicas que exigem grande agilidade, coordenação motora e força física, particularmente nas quedas e projeções, que são características essenciais do esporte (Ramos e Oliveira, 2015).

O estudo de Ramos e Oliveira (2015) identificou que as regiões do corpo mais acometidas por lesões no judô são o joelho, o ombro, os tornozelos, as mãos e a região lombar. As lesões mais comuns incluem entorses, luxações, fraturas e escoriações, sendo que lesões graves, como aquelas que afetam o cérebro ou a coluna vertebral, são relativamente raras (Ramos; Oliveira, 2015). O estudo de Santana, Silva e Sampaio (2020) mostra que a fisioterapia pode ajudar a melhorar a biomecânica e a prevenir lesões em atletas.

Ainda se tratando de fatores de risco, percebe-se que o aumento da incidência de lesões também está relacionado ao calendário extenso de competições, que pode fazer com que o atleta participe de até 27 eventos no ano, alternando entre competições e treinos. Esse alto volume de atividades, sem o descanso adequado, resulta em uma maior carga sobre o corpo do atleta, o que aumenta a probabilidade de lesões. (CBJ, 2017).

A fisioterapia é essencial na abordagem dessas lesões, oferecendo tratamentos adaptados às necessidades dos atletas de judô, no entanto ainda não foram encontrados estudos de revisão que detalhassem a reabilitação nas lesões em praticantes de judô.

A presente pesquisa apresenta significativa contribuição para a ciência, em especial para as áreas da saúde, do esporte e da fisioterapia, ao abordar de forma aprofundada as lesões musculoesqueléticas em praticantes de judô e as estratégias terapêuticas disponíveis para sua prevenção e reabilitação. Trata-se de um estudo

relevante diante da escassez de revisões sistematizadas sobre a atuação fisioterapêutica específica neste contexto esportivo. Ao sistematizar e analisar as evidências científicas relacionadas às principais lesões decorrentes da prática do judô, este trabalho fornece subsídios importantes para a elaboração de protocolos de intervenção mais eficazes, contribuindo para a segurança, longevidade e performance dos atletas.

Para os fisioterapeutas, os achados desta pesquisa podem direcionar para a importância de uma atuação preventiva, baseada em avaliação biomecânica criteriosa e na aplicação de estratégias terapêuticas individualizadas, como a terapia manual, o fortalecimento muscular e o reequilíbrio postural. Além disso, o estudo ressalta o papel essencial do fisioterapeuta no contexto interdisciplinar esportivo, favorecendo a integração entre a recuperação funcional e o aprimoramento do desempenho atlético. Dessa forma, este trabalho não apenas amplia o conhecimento científico sobre o tema, como também oferece diretrizes práticas para a atuação profissional, promovendo uma abordagem mais segura e eficiente no manejo das lesões associadas ao judô.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os principais fatores relacionados às lesões musculoesqueléticas em praticantes de judô, identificar as regiões corporais mais acometidas e discutir a atuação fisioterapêutica na prevenção e reabilitação dessas lesões. Parte-se do pressuposto de que, quando o atleta recebe atendimento fisioterapêutico especializado de maneira imediata após a ocorrência da lesão, há uma tendência à redução de complicações, favorecendo um processo de recuperação mais eficiente e sem prejuízos duradouros. Além disso, acredita-se que a agilidade no início do tratamento contribui significativamente para diminuir o tempo afastado da prática esportiva, otimizando a reabilitação. Considera-se ainda que a atuação preventiva, fundamentada em um acompanhamento fisioterapêutico contínuo e qualificado, exerce papel central na promoção da integridade física, no bem-estar e na performance dos judocas. Nesse sentido, compreender como prevenir e reabilitar as lesões mais comuns no judô se torna essencial para aumentar a segurança e o desempenho dos praticantes, orientando tanto as intervenções clínicas quanto as estratégias de preparação física.

No contexto da fisioterapia esportiva, é fundamental que os profissionais compreendam a importância de uma atuação preventiva no judô. Isso envolve a realização de avaliações biomecânicas detalhadas e a implementação de estratégias terapêuticas personalizadas, como terapia manual, fortalecimento muscular e reequilíbrio postural. Além disso, destaca-se o papel essencial do fisioterapeuta dentro de uma equipe interdisciplinar, promovendo a integração entre a recuperação funcional e o aprimoramento do desempenho atlético. Essa abordagem não apenas amplia o conhecimento científico sobre o tema, mas também oferece diretrizes práticas para a atuação profissional, promovendo uma gestão mais segura e eficiente das lesões associadas ao judô (Dorta, 2016).

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa narrativa. Esse tipo de estudo tem como finalidade reunir e analisar criticamente publicações acadêmicas, técnicas e científicas já existentes, com o objetivo de proporcionar uma compreensão abrangente sobre um determinado tema. Por meio da leitura e interpretação de livros, artigos científicos, revisões sistemáticas e outros materiais relevantes, busca-se construir uma base sólida de conhecimento que possa subsidiar análises, reflexões e aplicações práticas no campo da fisioterapia esportiva, especialmente no contexto do judô.

A busca pelas fontes foi realizada em março de 2024 a maio de 2025, utilizando as bases de dados PubMed, PEDro, e SciELO, com o intuito de identificar as evidências científicas mais atualizadas sobre o tema. O período de recorte compreendeu publicações entre os anos de 2015 a 2025, de forma a garantir a inclusão de dados recentes e relevantes.

Os seguintes descritores e suas combinações foram aplicados: “fisioterapia no judô”, “judô”, “lesões no judô”, “fisioterapia e judô” e “importância do fisioterapeuta e judô” e seus correlatos em inglês. Inicialmente, foram analisados os títulos e resumos dos materiais encontrados, e, em seguida, procedeu-se à leitura completa dos textos que atenderam aos critérios de elegibilidade estabelecidos.

Os critérios de inclusão abrangeram publicações que tratassem especificamente sobre a ocorrência de lesões no judô, sua prevenção e reabilitação. Foram extraídas informações relacionadas ao risco de lesão, à localização e ao tipo das lesões mais comuns na prática do judô. Artigos fora do período estipulado, duplicados, sem acesso ao texto completo ou que não abordassem diretamente o tema central do estudo foram excluídos, bem como monografia, teses e dissertações, anais de congresso, editoriais e opinião de experts.

Esse processo permitiu reunir um conjunto de estudos capazes de sustentar as discussões teóricas e práticas ao longo do trabalho, oferecendo uma visão aprofundada sobre os desafios e estratégias fisioterapêuticas voltadas à segurança e ao desempenho dos praticantes de judô.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Histórico, aspectos biomecânicos e epidemiológicos das lesões no judô

O judô, desenvolvido no Japão no final do século XIX por Jigoro Kano, é uma modalidade esportiva que incorpora valores educacionais e princípios fundamentais que visam à formação integral do indivíduo. A prática do judô está diretamente associada a uma série de técnicas complexas, envolvendo tanto a luta em pé quanto no solo. Em competições, as lutas são divididas por categorias de peso, idade e graduação (faixa) dos participantes (Kowalczyk *et al.*, 2022).

No judô, o principal objetivo é projetar o adversário no solo de forma controlada, utilizando técnicas específicas que exigem habilidades como agilidade, equilíbrio e força física. Essas ações, que sobrecarregam os estabilizadores dinâmicos do corpo, incluindo tendões, ligamentos, músculos e estruturas ósseas, são fatores de risco para lesões, principalmente nas articulações (Petrisor *et al.*, 2019). A combinação dessas exigências técnicas e o impacto das projeções no solo tornam o judô um esporte com alto índice de lesões, principalmente musculoesqueléticas (Ramos e Oliveira, 2015; CBJ, 2017).

O judô é frequentemente classificado como um esporte de "contato" e não como uma modalidade que envolve socos ou chutes, mas o impacto no solo e a execução de técnicas de projeção exigem um grande esforço físico, aumentando a probabilidade de lesões (Ramos e Oliveira, 2015). Akoto *et al.* (2017) e Carvalho *et al.* (2016) trouxeram em seus estudos como os ombros, a região de maior acometimento por traumas, sendo que Carvalho *et al.*, (2016) afirmam que 55,8% destes acometimentos ocorrem durante o combate de solo. Uma possível causa para este achado, dá-se ao fato do Judô ser um esporte predominantemente em cadeia cinética fechada, com movimentos de puxar, empurrar, arremessar e ataque a articulações, o que pode resultar em grande sobrecarga articular e lesões (MANZATO *et al.*, 2017; GOES *et al.*, 2020; NAKAZAWA *et al.*, 2020). Outro fator de risco aos ombros levantado por Junges *et al.* (2015), se dá ao fato do atleta projetado também estar sujeito a um grande risco quando opta em sacrificar o próprio ombro a fim de evitar a queda e permanecer na disputa evitando o *ippon*.

Visto que o joelho é uma articulação que gera estabilidade para os atletas, uma possível causa para a alta ocorrência de lesões nos joelhos, seria o estresse em valgo associado a movimentos de pivoteios em que a articulação do joelho sofre com as posturas adotadas pelos atletas durante o combate, podendo resultar em lesões, principalmente, dos ligamentos colateral medial e cruzado anterior, ocasionando no afastamento dos atletas dos treinos e competições (KIM *et al.*, 2017). Em relação ao tipo de lesões, os estudos são consistentes em apontar a entorse como a mais comum, especialmente no tornozelo, com taxas de incidência variando entre 34% e 58% (Junges, 2016; Mazato *et al.*, 2017). Além disso, as luxações de ombro, tendinites e lesões musculares, como as rupturas e contusões, são frequentemente observadas (Souza, 2014; Carvalho, 2015). Carvalho (2015) confirma esse achado, destacando que as lesões no ombro ocorrem devido ao contato direto, com uma prevalência de 71,8%. Junges (2016) também aponta o tornozelo como a articulação mais afetada, com entorses ocorrendo em 58% dos casos, seguidos de tendinites nos punhos e lesões nos cotovelos.

O judô também está associado a lesões na coluna lombar, especialmente devido aos movimentos de flexão e extensão, que ocorrem durante a troca de guarda

e o levantamento de oponentes. Triki *et al.* (2015) indicaram que o judô ocupa o segundo lugar entre os esportes que mais contribuem para dores na lombar, sugerindo que técnicas como a guarda e a troca de guarda podem induzir sobrecarga na coluna. Para mitigar esses efeitos, Moriarty *et al.* (2019) recomendam o uso da meia-guarda, uma técnica que pode reduzir a pressão na região lombar durante os treinos. Hawrylak *et al.* (2019) enfatizam ainda a importância da mobilidade da coluna vertebral para a execução adequada de golpes, como o goshi, que dependem da rotação da cintura pélvica para a execução correta do arremesso.

2.2 Fatores de risco e segmentos corporais atingidos

A análise dos estudos revela uma alta prevalência de lesões musculoesqueléticas entre judocas, afetando especialmente joelho, ombro, tornozelo e coluna lombar. Ramos e Oliveira (2015) atribuem essa incidência às técnicas específicas do judô. Vários autores (Carvalho, 2015; Dorta, 2015; Souza, 2014) apontam que a maioria das lesões ocorre durante os treinos, principalmente devido à sobrecarga muscular e à repetição de movimentos técnicos. Entorses e luxações são os tipos mais frequentes, seguidos por lesões musculares e fraturas. Barsottini *et al.* (2006) identificaram o golpe *Tae Otoshi* como associado a lesões no joelho e o *Ippon Seoi Nague* a lesões no ombro. Junges (2016) e Mazato *et al.* (2017) apontam o tornozelo como o mais afetado por entorses, enquanto o ombro apresenta alta incidência de luxações. Triki *et al.* (2015) e Moriarty *et al.* (2019) destacam a associação do judô com dores lombares, causadas por exigências biomecânicas de movimentos como a troca de guarda.

Carvalho *et al.* (2016) mostram que 73,7% das lesões ocorrem em treinos e 80,7% resultam em afastamento de atividades. A tolerância à dor dos atletas pode mascarar a real frequência das lesões. Segundo Manzato *et al.* (2017), a recuperação inadequada e a carga horária excessiva resultam em overtraining, favorecendo o surgimento de lesões.

2.3 Fisioterapia nas lesões musculoesqueléticas e no judô competitivo

*Artigo Científico apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso II- Fisioterapia
CESUPI / Madre Thaís, 05/2025.*

A prevenção de lesões é uma abordagem holística que pode envolver diferentes profissionais de saúde e especialidades. Os fisioterapeutas trabalham em conjunto com médicos, treinadores esportivos, educadores físicos e outros profissionais para fornecer uma abordagem abrangente na prevenção de lesões (Sun e Zhang, 2022).

No grupo de judocas, 25% dos atletas lesionados não buscaram atendimento médico após a primeira lesão. Apesar disso, para a segunda lesão, 63% procuraram diagnóstico médico. Isso sugere que, mesmo com a presença de fisioterapeutas ou treinadores experientes, os praticantes de judô ainda demonstram confiar no atendimento médico tradicional para o tratamento de lesões mais recorrentes (García-Isidoro *et al.*, 2020)

Rodrigues *et al.* (2017) destacam que, apesar da falta de discussões mais aprofundadas sobre o tema, a fisioterapia é essencial para a melhoria da saúde do atleta e para a prevenção de futuras lesões, sendo uma prática importante tanto em esportes de alto nível quanto em atividades amadoras.

O trabalho do fisioterapeuta vai além da recuperação de lesões, pois envolve a prevenção, o tratamento de disfunções e o aumento da performance. Para alcançar esses objetivos, a participação ativa do atleta é crucial, permitindo uma abordagem multidisciplinar em colaboração com outras áreas da saúde, como a nutrição, preparação física e psicologia esportiva (Rodrigues *et al.*, 2017).

Embora a cinestesia seja amplamente discutida como uma técnica preventiva, a fisioterapia esportiva também envolve outros aspectos, como treinos pliométricos, análise morfológica, fisiologia e biomecânica. Esses métodos contribuem para a melhora da performance e redução dos riscos de lesões (Rodrigues *et al.*, 2017).

Em um estudo com judocas da Seleção Nacional da Polônia, o treinamento com neurofeedback causou mudanças significativas na preparação dos atletas para competições. Houve redução nas ondas teta e aumento nas ondas beta, associados à melhora da concentração e do tempo de reação. (Krawczyk *et al.*, 2019; Maszczyk *et al.*, 2020). O feedback neurofisiológico em tempo real pode permitir que

fisioterapeutas tomem decisões rápidas sobre o processo de reabilitação, promovendo retorno funcional acelerado em atletas. (Malik & Senanayake, 2015).

Pesquisas demonstram que a reabilitação dos ombros e joelhos após cirurgia pode, pelo menos parcialmente, restaurar o movimento e a posição das articulações. Para atletas que desejam retornar após lesões ou cirurgias, é necessário obter controle neuromuscular. Após a fase aguda da lesão são adicionados tratamentos como medicina tradicional chinesa e fisioterapia: massagem, acupuntura, eletroterapia, crioterapia e manipulação por fisioterapeutas. O tratamento convencional da articulação do tornozelo é insuficiente para restaurar a função normal. É necessário incluir exercícios de força, mobilização ativa e treino de propriocepção durante a reabilitação. (Yu, 2022).

O papel do fisioterapeuta no esporte, como já comentado anteriormente, é prevenir lesões e também atuar no tratamento da lesão (Alvarenga, 2017). A relação entre o tipo de lesão e a especificidade do esporte é bem definida, sendo o judô uma modalidade com alto risco devido aos movimentos e quedas executadas. A aceleração rotacional durante as quedas, que gera forças aumentadas nas estruturas cerebrais, pode levar a traumas graves, como hematomas subdurais agudos (ASDH), com alta taxa de letalidade em casos de lesões mais graves (Mizobuchi & Nagahiro, 2016). O profissional de fisioterapia tem um olhar atento nas diferentes idades e gêneros, pois deve-se levar em consideração as particularidades de cada fase da vida e das diferenças entre homens e mulheres, tanto do ponto de vista fisiológico quanto anatômico, evitando assim que o esporte seja o fator causador das lesões. É importante ressaltar que na atuação do fisioterapeuta esportivo nas diferentes frentes de trabalho esse profissional lida com equipes profissionais e amadoras (Alvarenga 2017).

O trabalho de prevenção acontece com fortalecimentos, alongamentos para ganho de flexibilidade, alinhamentos articulares, postura, correção biomecânica, melhora do gesto desportivo, entre outros. Esse profissional aplica técnicas específicas já consolidadas ciências e com a criatividade (muitas vezes exigida pela falta de recursos). No processo de reabilitação esse profissional vai atuar com a lesão ocorrida e após minuciosa avaliação e identificação do problema, determina

se a conduta que pode envolver aparelhos de eletrotermofototerapia, cinesioterapia, terapia manual, entre outras. (Alvarenga, 2017). A grande diferença na atuação do fisioterapeuta em equipes amadoras e profissionais está no quanto este profissional tem de recursos, tecnologia, condições de trabalho e investimentos. Mas precisa ficar claro que uma equipe profissional não é sinônimo de grandes maravilhas para fisioterapia esportiva. Muitas equipes investem pouco no setor e não oferecem boas condições de trabalho ou têm em sua direção dirigentes que preferem não investir no setor da fisioterapia, fugindo das premissas e condições impostas pelos órgãos regulamentadores da profissão e área de atuação (Alvarenga, 2017)

Artioli *et al.* (2007) e Rodrigues *et al.* (2017) ressaltam a importância de abordagens multidisciplinares, com participação ativa de fisioterapeutas, treinadores e preparadores físicos. A reabilitação pós-lesão inclui planos individualizados com alongamentos, fortalecimento muscular, exercícios terapêuticos e técnicas como liberação miofascial e terapia manual (Nevez; Roza, 2021).

Além disso, a fisioterapia esportiva desenvolve programas específicos de força e condicionamento, utilizando equipamentos como faixas elásticas e pesos livres. A colaboração entre fisioterapeuta, preparador físico e treinador, como evidenciado por Antonelli *et al.* (2016), permite a criação de rotinas seguras e eficazes, com foco na proteção das articulações mais vulneráveis. A prevenção envolve o fortalecimento da musculatura estabilizadora, o que contribui para movimentos mais seguros e biomecanicamente corretos. Alvarenga (2017) afirma que a repetição incorreta de movimentos — e não a repetição em si — é a principal causadora de lesões. O treinamento proprioceptivo deve ser contínuo, visando melhorar o equilíbrio, a percepção corporal e a resposta muscular. Técnicas de controle motor, exercícios de coordenação e reeducação funcional também fazem parte da prática clínica do fisioterapeuta esportivo, promovendo ganhos de desempenho e redução do risco de lesões recorrentes (Alvarenga, 2017). Ainda como sugestão para prevenir lesões, Junges *et al.* (2015) ressaltaram o uso de órteses estabilizadoras ou bandagens, Kim *et al.* (2015) defenderam o uso de abordagens de conscientização do movimento e Blach *et al.* (2021) indicaram que um programa preventivo com exercícios seria de

extrema importância para prevenção de lesão além da periodização dos treinos para os atletas.

O fisioterapeuta também deve considerar as diferenças fisiológicas e anatômicas entre sexos e faixas etárias, assegurando intervenções seguras e eficazes para todos os perfis de atletas (Alvarenga, 2017). Fatores externos, como ambiente inadequado, materiais defeituosos ou ausência de orientação adequada no treinamento, podem aumentar o risco de lesões (Oliveira, 2016). Dessa forma, cabe ao fisioterapeuta também desempenhar um papel educativo, promovendo conscientização sobre boas práticas de prevenção de lesões e autocuidado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática do judô, embora traga benefícios ao desenvolvimento físico e desempenho atlético, impõe demandas biomecânicas que aumentam significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas, principalmente em articulações como joelhos, ombros, tornozelos e coluna lombar. A maior incidência de lesões ocorre durante treinamentos, em comparação com competições, evidencia falhas nos processos de prevenção, monitoramento e recuperação funcional, afetando diretamente a continuidade e o rendimento esportivo dos atletas.

Apesar da importância da fisioterapia no processo de prevenção, reabilitação e retorno ao esporte, identificou-se uma escassez significativa de estudos que abordem de forma específica e aprofundada a atuação do fisioterapeuta na reabilitação de judocas lesionados. Essa lacuna compromete a padronização das condutas clínicas e limita o desenvolvimento de protocolos baseados em evidências científicas.

Diante disso, torna-se fundamental estimular pesquisas que explorem estratégias fisioterapêuticas voltadas à reabilitação no judô, considerando as particularidades da modalidade. Investir em abordagens multidisciplinares e individualizadas é essencial para promover a recuperação funcional eficiente, prevenir recorrências e garantir a longevidade dos atletas no esporte.

REFERÊNCIAS

*Artigo Científico apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso II- Fisioterapia
CESUPI / Madre Thaís, 05/2025.*

ANTONELLI M; LEONARDI T.; TANCREDI D A P.; CASTILHO V.; BALBINO H F RODRIGUES R.; PAES; **Equipe multidisciplinar centro de treinamento do esporte de alto rendimento: um estudo de caso no voleibol; Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol.15, n.3, 2016 – ISSN: 1981-4313. Acesso em: março 2024

ARRUDA, Jhonas. **A importância do acompanhamento do profissional de fisioterapia no cenário competitivo em atletas de judô: uma breve revisão de literatura**. Scientia Generalis, v. 6, n. 1, p. 1–10, 2021. Acesso em: maio de 2025.

CARVALHO, M. A. F. **Lesões desportivas em jovens atletas de judô de alto nível competitivo: Realidade nacional e internacional**. Dissertação de Mestrado em Medicina do Desporto com vista à atribuição do grau de Mestre. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, 2015. Acesso em: março de 2024

COLONNA, Marcelo; ROLIM, Yuri; VCEVEJA, Rodrigo; CASTRO, Juliana; NUNES, Rodolfo; LIMA, Vicente; MALLÉN-SILVA, Giulio César; CASIMIRO-LOPES, Gustavo. **Análise de lesões em atletas de judô: uma revisão sistemática**. *Retos*, v. 43, p. 560-566, 2022. Federação Espanhola de Associações de Docentes de Educação Física (FEADEF). Acesso em: maio de 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **História do Judô**. Rio de Janeiro: 2017. Disponível em: http://www.cbj.com.br/historia_do_judo/ Acesso em: abril de 2024.

COSWIG VS, GENTIL P, BUENO JCA, FOLLMER B, MARQUES VA, DEL VECCHIO FB. **Physical fitness predicts technical-tactical and time-motion profile in simulated and Brazilian Jiu-Jitsu matches**. Peer J. 2018;6:e4851.

CYNARSKI WJ, SŁOPECKI J, DZIADEK B, BÖSCHEN P, PIEPIORA P. **Indicators of targeted physical fitness in and Jujutsu-preliminary results of research**. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(8):4347. Acesso em: março de 2024.

DORTA H. **Os principais locais de lesões que acometem os atletas do judô**. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* – Vol 9, Nº56 – NOV/DEZ, 2015. Acesso em: maio de 2024. Acesso em: abril de 2024.

ESTEVES, P. et al. **Effects of biofeedback on the postural control of athletes recovering from ACL injuries**. Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation, v. 20, n. 1, 2023. Acesso em: maio de 2025.

GALVÃO MATCHIOTTO, A.C, ALVES ARAÚJO, C. G **Prevalência de lesões esportivas em praticantes de judô: revisão de literatura**. UNICESUMAR, 2021. Acesso em: abril de 2025.

GARCÍA-ISIDORO, Sara et al. **Lesões em artes marciais: um estudo longitudinal sobre judô, caratê e wushu realizado na Comunidade de Madri, Espanha**. The

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Edizioni Minerva Medica, Turim, 2020. Acesso em: maio 2025.

HAWRYLAK A, CHROMIK K, BARCZYK-PAWELEC K, DEMCZUK-WŁODARCZYK E. **Assessment of spine mobility and a level of pressure pain threshold in Contestants.** *Sci Sports.* 2019;34(4):274-5. Acesso em: abril de 2024.

JUNGES, A. **Incidência de lesões desportivas em praticantes de judô.** Monografia de Conclusão de Curso da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2015. Acesso em: maio de 2024.

KOWALCZYK M, ZGORZALEWICZ-STACHOWIAK M, BŁACH W, KOSTRZEWA M. **Principles of training as an organised form of physical activity for children.** *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(4):1929. Acesso em: maio de 2024.

Manzato, A. L. G., Camargo, H. P., Graças, D., Martinez, P. F., & Oliveira Júnior, S. A. (2017). **Lesões musculoesqueléticas em praticantes de judô.** *Fisioterapia e Pesquisa,* 24(2), 137–142. Acesso em: abril de 2025.

MORIARTY C, CHARNOFF J, FELIX ER. **Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: a survey study.** *Phys Ther Sport.* 2019;39:107-13.
PETRISOR BA, DEL FABBRO G, MADDEN K, KHAN M, JOSLIN J, BHANDARI M. **Injury in Brazilian Jiu-Jitsu training.** *Sports Health* 2019;11(5):432-9. Acesso em: maio de 2024.

RAMOS S.M.P e OLIVEIRA A.S. **Lesões Em Atletas de Judô: Revisão Sistemática.** *Injuries In Judo Athletes: a Systematic Review. Corpus sci. | Rio de Janeiro | v. 11 | n. 2 | p. 46-54 | jul./dez. 2015.* Acesso em: maio de 2024.

Ribeiro, S. R., Tierra-Criollo, C. J., & Martins, R. A. B. L. (2015). **Efeitos de diferentes esforços de luta de judô na atividade enzimática, atividade elétrica muscular e parâmetros biomecânicos de atletas de elite.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte,* 21(5), 370–374. Acesso em: maio de 2025.

RODRIGUES, B A M et al. **Atuação da fisioterapia na prevenção de lesões em atletas.** 2017). Acesso em: maio de 2024.

SACRAS, D. **Análise da prevalência das lesões no judo em judocas portuguesas e francesas.** Monografia de Conclusão de Curso da Universidade Fernando Pessoa, 2017. Acesso em: maio de 2024.

SOUZA LEITE MORILLAS, MORAES MORILLAS, SANTOS, MOREIRA, NASCIMENTO. **O papel da fisioterapia na prevenção e tratamento de lesões em atletas de judô: estratégias integradas para desempenho e saúde.** AYA Editora, 2023. Acesso em: março de 2025.

TRIKI M, KOUBAA A, MASMOUDI L, FELLMANN N, TABKA Z. **Prevalence and risk factors of low back pain among undergraduate students of a sports and physical education institute in Tunisia.** Libyan J Med. 2015;10(1):26802. Acesso em: maio de 2024

YU, Ning. **Effect of Ankle Proprioception Training on Preventing Ankle Injury of Martial Arts Athletes.** BioMed Research International, v. 2022, Art. ID 8867724, 9 p., 2022. Acesso em: maio de 2025.

ZHANG H, BI Y, HOU X, LU X, TU Y, HU L. **The role of negative emotions in sex differences in pain sensitivity.** Neuroimage. 2021;245:118685. Acesso em: maio de 2024.